



Note di
ricerca spirituale

APPUNTI DI VIAGGIO 116

Anno XX - Mensile Marzo-Aprile 2011 (1/4)

APRIRSI ALLA VITA
di Manuela Sadun Paggi
[Prefazione di Brunetto Salvarani]



EDIZIONI
La parola

La mappa – Giovanni il Nano [Padre del deserto “dal cui mignolo pendeva tutta Scete”] – La sposa e lo sposo [III] – VEDERE CON CUORE Liberi dentro [Un corso di meditazione per detenuti]; I nuovi orizzonti di una incredibile parentela; Il Monastero russo Uspenskij di Roma [ricordi di Giuliana Cumi] – Un testo fondamentale della spiritualità indù: *La Bhagavad Gita* – *L'asana* dello yoga – Commiato *C'era una volta la fiaba* [Si chiamava Maria] – Corsi di meditazione e di preghiera – Popoli in cammino – I NOSTRI LIBRI: *Aprirsi alla vita*, di Manuela Sadun Paggi [Prefazione di Brunetto Salvarani], Edizioni La parola; *Il filo dello yoga* [L'esperienza del gruppo di Milano], di Gérard Blitz, Edizioni La parola – IL CATALOGO

Sommario

- 2 La mappa
- 4 Giovanni il Nano [Padre del deserto “dal cui mignolo pendeva tutta Scete”]
Guidalberto Bormolini
- 13 La sposa e lo sposo [II]
William Johnston
- 20 VEDERE CON CUORE
Liberi dentro [Un corso di meditazione per detenuti], di *Dario Doshin Girolami* [20]; I nuovi orizzonti di una incredibile parentela, di *Roger Etchegaray* [25]; Il Monastero russo Uspenskij di Roma [ricordi di *Giuliana Cumi*], di *Giuliana Cumi* [28]
- 34 Un testo fondamentale della spiritualità indù: *La Bhagavad Gita*
Andrea Schnöller
- 38 *Lasana* dello yoga
Gioia lussana
- 45 Commiato *C'era una volta la fiaba* [Si chiamava Maria]
Marta Giacon
- 47 Corsi di meditazione e di preghiera
- 49 Popoli in cammino
- 55 I NOSTRI LIBRI: [55] *Aprirsi alla vita*, di *Manuela Sadun Paggi* [Prefazione di *Brunetto Salvarani*], Edizioni La parola; [59] *Il filo dello yoga* [L'esperienza del gruppo di Milano], di *Gérard Blitz*, Edizioni La parola
- 63 IL CATALOGO

La vigilia del primo viaggio di Giovanni Paolo II a Fatima (maggio 1979), Bruno Vespa dedica all'evento un servizio televisivo in cui illustra le straordinarie esperienze mistiche dei tre pastorelli, Giacinta, Francesco e Lucia e i messaggi affidati loro dalla Vergine. Inaspettatamente annuncia che, a Roma, un monastero russo ha un forte legame con Fatima. Viene inquadrata, in un giardino, un'edicola della Madre di Dio di Vladimir, davanti alla quale, di spalle, una suora dal velo nero e dalla voce giovanile e dolcissima risponde alle domande sul monastero e sulla corrispondenza tra una consorella e Suor Lucia di Fatima. Folgorata da questa intervista, scrivo alle suore, chiedendo di conoscerle. [p.28]

I NUOVI ORIZZONTI DI UNA
INCREDIBILE PARENTELA

La grande, inevitabile domanda che è posta alla Chiesa è quella della vocazione permanente del popolo ebraico, del suo significato per gli stessi cristiani. Non è sufficiente scoprire la ricchezza del nostro patrimonio comune. La perennità del popolo ebraico crea per la Chiesa non soltanto il problema di relazioni esterne da migliorare, ma anche un problema interno che tocca la sua stessa definizione. [p.25]

La mappa

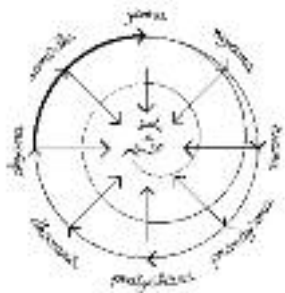
UN TESTO FONDAMENTALE DELLA SPIRITUALITÀ INDÙ: LA BHAGAVAD GITA

Da alcuni autori, la *Bhagavad Gita* viene considerata, alla stregua dei *Veda* e delle *Upanishad*, un testo rivelato e, quindi, incluso nella *sruti*, ossia nell'elenco dei testi che sono considerati di diretta rivelazione divina. Secondo Bede Griffiths, però, essa andrebbe piuttosto annoverata tra i testi della *smrti*, dalla radice *smri*, che significa «ricordare» e, quindi, apparterebbe alla «tradi-

zione». In effetti, la *Bhagavad Gita* è «un concentrato di dottrina indù». Essa nasce «in un momento cruciale» dell'esperienza religiosa indiana, quando cioè «diverse correnti di pensiero si trovano a convergere». Si può dire, quindi, che la *Bhagavad Gita* è «una sorta di sintesi dottrinale», ed è proprio questo che «le dà un carattere così universale». [p.34]

Il filo dello yoga [L'esperienza del gruppo di Milano]

[l'insegnamento di]
Gérard Blitz



Edizioni
La parola

LIBERI DENTRO

[UN CORSO DI MEDITAZIONE PER DETENUTI]

Sono già due anni che un crescente numero di detenuti del carcere di Rebibbia di Roma segue assiduamente il corso di meditazione di consapevolezza che conduco settimanalmente tra le mura dell'istituto penitenziario. Una novità assoluta per Roma. Ma negli Stati Uniti sono più di quaranta anni che si tengono corsi di meditazione nelle prigioni. E i risultati sono straordinari: sensibile diminuzione dello stress, della

rabbia e, addirittura, calo del numero dei suicidi. Inoltre è stato registrato un calo del 20% delle recidive criminali negli ex detenuti che hanno frequentato tali corsi. La pratica meditativa si è rivelata estremamente efficace anche nei bracci della morte, dove condannati alla pena capitale sono riusciti a vivere più serenamente e pienamente il tempo che rimaneva loro, grazie all'assidua meditazione. [p.20]

GIOVANNI IL NANO

Una volta Amoe chiese a Giovanni di spiegare ai fratelli che cosa fosse il monachesimo; Giovanni dapprima per umiltà si schernì, ma poi, obbedendo alla richiesta del padre, decise di rispondere spogliandosi davanti a tutti e calpestando i suoi abiti. Abbà Amoe gli chiese: «Che hai fatto?» e Giovanni spiegò: «Se l'uomo non si spoglia di tutta la gloria di questo mondo e non getta sotto i piedi tutti i desideri del suo cuore, non gli è possibile essere monaco secondo il desiderio di Dio». [p.4]

L'ASANA DELLO YOGA

Nell'India religiosa gli dei abitano il corpo. «Gli dei sono nel corpo come le vacche nella stalla» recita l'*Atharva Veda*; il corpo, identico alla creazione, è in senso concreto la sede del cosmo. Esiste dunque una corrispondenza, una geografia mistica del corpo, ogni parte del quale è un *pitha*, un 'seggio' e un *tirtha*, un 'guado' o punto di trascendenza verso l'immenità del creato. Ritroviamo questi 'luoghi sacri' sia nel corpo umano sia disseminati lungo la terra d'India come nel corpo di una Grande Madre. In particolare nel corpo umano le divinità 'locali' sono raffigurate sedute, potremmo dire 'nel seggio', nell'*asana*. [p.38]

Novità EDIZIONI LA PAROLA

APRIRSI ALLA VITA
di Manuela Sadun Paggi

Prefazione di Brunetto Salvarani

Note tecniche: pagine 172, prezzo 15 euro

PREFAZIONE

Aprirsi alla vita, un *caso serio*

In un libro fondamentale per l'identità ebraica, il Talmud, si narra che, quando il bambino che sta per nascere è ancora nel corpo della mamma, una luce gli splende sul capo ed egli apprende tutta intera la Torà; mentre arriva il momento di uscire all'aria del mondo, però, sopraggiunge un angelo che gli posa le dita sulle labbra, affinché dimentichi tutto e non possa parlarne, in futuro. Come va intesa questa curiosa informazione? E perché occorre che il futuro neonato impari prima tutto, per poi dimenticare tutto? Secondo un'interpretazione dei mistici chassidici, il senso sarebbe il seguente: se non ci fosse la dimenticanza, l'uomo penserebbe continuamente alla propria morte, non costruirebbe case, non si affaccenderebbe su nulla, non parlerebbe con gli altri, e neppure s'innamo-

rerebbe... perciò Dio ha posto nell'uomo la dimenticanza! Per questo un angelo è incaricato di insegnare al bimbo, affinché impari il più possibile! Ma un altro angelo è incaricato di chiudergli la bocca, perché dimentichi quanto aveva imparato¹.

La suggestiva parabola espone una nozione cruciale per la tradizione d'Israele, costantemente sospesa nella scelta - rivelatasi lungo la storia non di rado traumatica - fra memoria ed oblio. Parafrasando la litania dei tempi del biblico saggio che va sotto il nome di Qohelet, verrebbe da dire che "c'è un tempo per fare memoria, e un tempo per astenersi dal ricordare". C'è un tempo per fare memoria, perché quanto è accaduto non abbia mai più ad accadere, e un tempo per astenersi dal ricordare, per non vedersi inchiodati ad un passato che va superato, e messo in discussione. Per non farne un idolo, come tutti gli idoli, illusorio

e inutile, oltre che dogmatico. Mi è tornato alla mente, il passo talmudico sopra citato, scorrendo le pagine dell'amica Manuela Paggi Sadun: pagine dense eppure leggere per la forma adottata, incentrate, mi pare, in primo luogo alla necessità di preservare una memoria viva e pericolosa, in una stagione smemorata e densa di quelli che la Bibbia chiama "giorni cattivi".

Sono pagine preziose, talora persino urticanti, ma sempre dotate di *parresia*, di franchezza, per fortuna, nell'affrontare temi delicati quali – alla rinfusa – il bisogno di dialogo fra le religioni, il ruolo dello stato di Israele, la funzione dell'ebraismo e delle comunità ebraiche nel nostro tempo. Temi che l'autrice, ben nota per l'infaticabile impegno pacifista e dialogico, pone sotto due slogan davvero forti: l'invito reiterato ad *aprire i cancelli*, senza cedere alle pur legittime paure e alle chiusure identitarie, oltrepassando i confini abituali, perché il mondo è uno e la sua salvezza può avvenire solo se ci salveremo assieme; e quello, squisitamente biblico, di "cercare lo *shalom* del paese" (Ger 29,7), una pace che non è *solo* assenza di guerra bensì allegria, convivialità delle differenze, apertura mentale e di cuori.

Geremia, qui, reinterpreta l'esilio a Babilonia quasi si trattasse di un *nuovo esodo*, di un nuovo inizio per il suo popolo: Israele si trova in mezzo ai *goyim*, ben distante dalla

terra della promessa, senza il tempio, ma è proprio in quella situazione drammatica che potrà ritrovare il senso autentico della propria vocazione. Moltiplicarsi nella terra del nemico, favorire la prosperità di chi ha operato per annientarlo, ecco la ricetta paradossale che Dio ora affida ai suoi. Beninteso, con una promessa per il futuro: chi sceglie di conservare tutto e resta attaccato a un passato glorioso ma irrimediabilmente trascorso rischia di perdere anche se stesso, mentre chi è disponibile a perdere ogni bene materiale riavrà i suoi giorni e anzi li conquisterà come preda di guerra, dimostrandosi in tal modo il reale vincitore (è il tema, così caro al profeta, della "vita come bottino", che torna ripetutamente nella sua predicazione). E a nulla serve l'illusione di poter riprendere in fretta le consuetudini amate: la circoncisione, le preghiere, i sacrifici, in quel frangente, andavano consegnati al passato. Israele era, in esilio, chiamato a reinventarsi da capo stili di vita, codici comportamentali, linguaggi. Con coraggio, senza timore, accettando il rischio dell'incertezza: anche se il nuovo, lo sappiamo bene, in genere fa paura e ci rende spaesati.

Nel suo itinerario, Manuela incontra una serie di figure che molto ama e che sono ancora in grado di fornirci delle chiavi di lettura importanti per l'oggi: da Buber a Panikkar, da rav Hartman a Etty

Hillesum. E parecchi altri. Mi viene in mente Barbara Spinelli, che col suo bel libro *Il sonno della memoria* si è proposta di ridestare “il coraggio e non il culto della memoria”². Come scrive la giornalista, infatti, “i giganti sono le nostre storie, i successivi e contraddittori volti che abbiamo avuto in passato e che ci portiamo dietro come bagagli. Dalle loro alte spalle possiamo vedere un certo numero di cose in più, e un po’ più lontano. Pur avendo la vista assai debole, possiamo, con il loro aiuto, andare al di là della memoria e dell’oblio”. E lo storico del pensiero David Bidussa, secondo il quale, nonostante il moltiplicarsi di iniziative pubbliche, di impegno da parte di scuole, insegnanti, operatori culturali, amministratori, il 27 gennaio, Giornata della Memoria, rischia ormai la musealizzazione³. Il fatto è che, secondo Bidussa, quel giorno ha un contenuto più problematico rispetto a quello che normalmente gli è attribuito, da vari punti di vista. Soprattutto, la Giornata della Memoria non è il giorno dei morti, per cui esiste già una data (il 2 novembre) nel nostro calendario civile e pubblico, e non vi è alcun bisogno di duplicarla. Il 27 gennaio è invece il giorno dei vivi: della memoria *per* i vivi e non della commemorazione *dei* morti. E affinché un evento acquisti il carattere pubblico per una comunità occorre che si costruisca la consapevolezza di

un lutto, e dunque di un vuoto. In altri termini, di qualcosa che segni collettivamente uno scarto tra *prima* e *dopo*. La memoria pubblica altro non è che la consapevolezza di quel vuoto. Un aspetto drammaticamente divenuto attuale nel silenzio di (quasi) tutti noi di fronte – ad esempio - ai tragici fatti del Rwanda tra il 1994 e il ‘95, e nella guerra ai civili e ai laici nell’Algeria degli anni Novanta. Due casi emblematici in cui non si è attivata memoria. Né allora, né finora. Il possibile indebolimento della Giornata della Memoria nel tempo risiede qui: nella sua trasformazione in *icona* e, contemporaneamente, nel suo possibile congelamento in un *ricordo* senza relazione con il presente. Più precisamente: con la storia nazionale al presente. L’imperativo per allontanarsi dalla retorica è infatti la fuoriuscita dalla metafisica (sia quella del male, sia quella dei diritti umani, che sono una conquista e una replica al male avvenuto e non una rivelazione) per entrare in una dimensione storica, concreta, viva, e proiettata al futuro. Cosa che Manuela Paggi Sadun sa bene. Una narrazione autentica, pericolosa, e capace di effetti critici, inizia quando la persona diventa capace di assumere il ruolo degli altri e contemporaneamente guarda se stesso dal loro punto di vista: essa si colloca infatti al cuore del conflitto tra i bisogni di appartenenza e le aspirazioni al cambiamento, svolgendo

un ruolo liberatorio di accomodamento, di interdipendenza e integrazione. A partire dalle tesi di questo volume, mi convinco una volta di più che la strada sempre più urgente di una seria pedagogia interculturale troverebbe così vigore dal suo innesto con quella di una seria pedagogia della memoria.

Per chiudere queste brevi annotazioni, tenendo socchiusa la porta, è per me inevitabile ripensare al fatto che proprio all'immediata vigilia del 27 gennaio 2007 sia *improvvisamente* scomparso Emanuele Lele Luzzati: un artista, genovese ed ebreo, tanto grande quanto umile. Il quale ai temi della memoria ha dedicato tanta della sua produzione: anche se gli piaceva sottolineare che "la memoria è una cosa fredda, mentre il racconto è caldo: è tutta la vita che racconto, io che sono così avaro di parole...". Dove l'avverbio utilizzato, *improvvisamente*, non è casuale, pur se riferito a un uomo entrato da tempo nel suo ottantaseiesimo anno d'età: perché *Lele*, fino all'ultimo, è apparso ai tanti che lo incontravano quotidianamente pieno di vita e di progetti per il futuro, come un giovane. Quale egli è rimasto, senza mai cedere ai rituali dei vecchi. Mi permetto un ricordo personale, avendo avuto la fortuna di lavorare con lui qualche anno fa, in occasione della creazione della Biblioteca Ragazzi della mia città, Carpi (nei pressi della quale sorge l'ex campo di concentramento

di Fossoli), intitolata *Il falco magico* dalla sua leggenda di formazione, di cui egli ideò il logo e tutto l'arredamento. Fu allora che - vedendolo quanto mai curioso e disponibile a mettersi in gioco - mi sorse spontaneo dirgli che, più che ottant'anni, mi sembrava avere *quattro volte vent'anni* (vale a dire l'augurio che era stato per Bruno Hussar, il fondatore di *Nevè Shalom - Waahat as-Salaam* da parte dei bimbi di quel Villaggio della pace). Strappandogli, nella sua sobrietà, un sorriso di giusto compiacimento.

Grazie, Manuela, per il tuo coraggio e la tua pazienza. Non so se posso chiamarti *sorella maggiore* (so bene che la definizione, che parafrasa quella di Giovanni Paolo II il 13 aprile 1986, al Tempio Maggiore di Roma, è gravida di ambiguità); però ti sento tale, e auguro volentieri buon cammino a te e a queste tue note, sperando che trovino ascolto e producano dibattito. Due cose di cui oggi abbiamo un tremendo bisogno, indispensabili come sono per *aprirsi alla vita*.

Brunetto Salvarani

Note

¹ Talmud Babilonese, *Niddà* 31 a.

² B. SPINELLI, *Il sonno della memoria. L'Europa dei totalitarismi*, Mondadori, Milano 2001.

³ D. BIDUSSA, *Dopo l'ultimo testimone*, Einaudi, Torino 2009.

Novità EDIZIONI LA PAROLA

IL FILO DELLO YOGA
L'esperienza del gruppo di Milano

dall'insegnamento di Gérard Blitz

Note tecniche: pagine 212, prezzo 22 euro

Queste pagine vivono dell'insegnamento di Gérard Blitz.

Sono infatti degli appunti presi negli innumerevoli incontri da lui tenuti col gruppo di Milano.

Il fiorire spontaneo della sua inesauribile capacità di unire e trasformare, d'essere - propria di chi sa trasmettere - è contagioso. Ne è viva testimonianza questo libro che riassume gli appunti delle sue conferenze.

È stato scritto al ritmo lento e naturale del corpo, delle pause del respiro, dei suoi spazi di silenzio attivo. Anche la punteggiatura è stata omessa, affinché leggendo sia possibile penetrare nelle sospensioni del testo liberamente, con la propria personalità, la propria comprensione. Anche il linguaggio, semplice e preciso, rinvia continuamente all'esperienza di colui che legge.

Nel rispetto di tutto ciò, fra la pratica e la lettura, non esiste separazione.

Carla e Ivano

Questo libro è la trascrizione e l'interpretazione dell'insegnamento da me dato, nel corso di sette anni, al "Gruppo di Milano".

È opera di Carla Sgroi e Ivano Gamelli, ai quali voglio prima di tutto rendere omaggio. Ciascuna interpretazione di un insegnamento diviene, a sua volta, un nuovo insegnamento.

Desidero qui ringraziare tutti i componenti del gruppo, che con la loro straordinaria fedeltà, e con il loro instancabile interesse, mi hanno permesso di insegnare nelle condizioni migliori.

Grazie a Renata Angelini e Moiz Palaci che hanno assicurato il buon funzionamento e l'armonia del gruppo. Grazie anche al mio amico dott. A. Calzolari che, facendo parte del gruppo, è stato per me inestimabile collaboratore.

Mi è stato chiesto di introdurre questo libro con una presentazione dello Yoga.

Sono felice di farlo.

INTRODUZIONE

La domanda che ci possiamo porre è quella di sapere perché pratichiamo lo Yoga. La risposta a questa domanda è semplice.

Lo Yoga è un mezzo che ci permette di migliorare la qualità della nostra vita.

Questo mezzo (lo Yoga) è concreto, chiaro e preciso. Non vi è alcun mistero nella sua pratica, alcun spazio per l'immaginazione.

Sappiamo che facendo certe cose noi otteniamo certi effetti. La scienza neurofisiologica moderna conferma ciò che avevano intuito i grandi maestri del passato.

Fondamentalmente lo Yoga equilibra le nostre funzioni, facilita la regolazione e la coordinazione involontaria del funzionamento estremamente complesso del corpo. È attraverso l'equilibrio del corpo, attraverso l'equilibrio fisiologico, che creiamo le condizioni per l'equilibrio psicologico, psichico, di cui noi siamo profondamente mancanti. Questa è la ragione d'essere dello Yoga.

C'è un segreto nello Yoga. È racchiuso nella sua trasmissione, che è iniziatica: avviene da una persona ad un'altra.

La difficoltà di questa trasmissione è resa evidente dal fatto che l'esperienza è sempre differente, sempre nuova non potendone mai esistere due che siano identiche. La persona stessa è diversa ogni giorno. Inoltre all'inizio non si tratta di un sapere, poiché nello Yoga la conoscenza nasce dall'esperienza. Nello Yoga si scopre ciò che già esiste, sviluppando la coscienza di sé allo scopo di situarsi al livello estremamente sottile del funzionamento del corpo.

Ecco l'essenziale. L'unità (Yoga) di cui si parla, riguarda

il corpo e il mentale. Noi siamo prigionieri degli automatismi del circuito mentale, della dipendenza dalla memoria. La nostra vita è predeterminata perché le nostre risposte sono predeterminate. La pratica dello Yoga consiste nel liberarci da questa dipendenza, nel ritrovare la libertà del pensiero e dell'azione e, per naturale conseguenza, la creatività e l'amore. Più semplicemente e profondamente, la disponibilità agli altri.

Bisogna chiarire un malinteso. Generalmente si pensa che lo Yoga sia legato ad una forma e che si debba fare uno sforzo per copiarla. Appena si dice "Yoga", l'immagine che si presenta è quella di una persona seduta, le gambe incrociate, gli occhi chiusi. Disincantatevi: Yoga è uno stato. Occorre partire da un dato di fatto: uno stato non lo si può comprendere pienamente, solo passando attraverso il significato delle parole, attraverso la lettura, lo studio, l'accumulazione di un sapere. Uno stato non può che essere sperimentato, vissuto. Vedete allora in che cosa si esprime l'originalità dello Yoga?

In che cosa è così particolare la sua Via?

Non si tratta neanche di

isolarsi nello Yoga. Ecco ancora un'idea sbagliata. Lo Yoga non è una scienza astratta o teorica e neppure un sistema o un metodo, ma consiste nello sviluppare, nell'amplificare e approfondire la coscienza, che è il contrario della dispersione e della confusione. È ciò che chiarisce, che semplifica, che decondiziona, che ci consente di vivere la vita pienamente nell'esperienza di ogni istante.

I mezzi che abbiamo, lo ripetiamo, sono semplici e concreti, esatti. Lo Yoga è una pratica aperta che si realizza a partire da ciascun individuo, nel rispetto della sua personalità, della sua morfologia. Ci sono dei mezzi precisi perché ciò sia possibile. È grazie a questa libertà, grazie alla scoperta ininterrotta che ogni individuo fa, che troviamo gran piacere e gioia nelle nostre pratiche.

C'è ancora qualcosa da aggiungere. Gli scopi dello Yoga sono degli scopi sociali positivi, che non trovano relazione né giustificazione con atteggiamenti di tipo serio ed esclusivo. Cerchiamo solo di portare nella vita di tutti i giorni le conseguenze, gli effetti delle nostre

pratiche, di essere disponibili a condividere, con chi lo desidera, la nostra esperienza.

Lo Yoga è una chiave, una consapevolezza che prepara e risolve. Esso decondiziona, disingombra, dà accesso alla spontaneità, alla creatività, permette di ricevere, di ricevere gli altri. Di ricevere Tutto.

La pratica dello Yoga non è particolarmente legata ad una cultura. All'origine essa era indiana, ora è anche occidentale, sta diventando per noi sempre più occidentale. Dobbiamo riflettere concretamente a partire da ciò che siamo, per giudicare l'opportunità di praticare lo Yoga.

GÉRARD BLITZ

DIAMO DI SEGUITO L'INDICE DEL LIBRO

Il filo

INTRODUZIONE di Gérard
Blitz [pag. 8]

1. LO YOGA PRELUDE A
TUTTO [pag. 13]
Nāthamuni IX secolo

Il ritmo dell'essere
I due circuiti
Yoga e coscienza
La nozione impersonale
di Dio

2. LE REGOLE DEL GIOCO
[pag. 75]

Il genio dello Yoga-Sūtra
di Patañjali
Il grande filo conduttore
l'Aṣṭāṅga Yoga

3. I MEZZI [pag. 99]

L'azione da Āsana a
Prāṇāyāma
La conseguenza dell'azione:
Dhyāna
L'esperienza spontanea
dei Bandha
La pulsazione Bṛmhaṇa-
Laṅghana

4. LA TRASMISSIONE
DELLO YOGA [pag. 165]

La tecnica e il Corpo
La creatività

5. LO SCOPO: VIVERE
[pag.185]

La pratica ad ogni istante
Abhyāsa Vairāgya
L'ego si dissolve